

## קלוריות לפי שיקול דעת

### מהי זריכת קלוריות מאולנת?

יש צורך בכמות מסוימת של קלוריות (אנרגיה) על מנת לאפשר עבודה תקינה של האוף וכן על מנת לספק אנרגיה לפעילויות פיזיות נוספות. על מנת להבין את נושא זריכת הקלוריות, נדמה את הקלוריות הנצרכות על ידנו לטובת אנרגיה, לסכום כסף עצמינו להוציא. כל אדם מחליק ב"תקציב" קלורי אישי ויחודי לו, כאשר ניתן לחלק את התקציב לשני רכיבים עיקריים: הוצאות "חיוניות" והוצאה לטובת "מותרות".

כאשר מנהלים תקציב מאולן, ההוצאות החיוניות מורכבות מסכר דירה ומזון. הצעה, סרט ונופשים ייחשבו למותרות. בהואק לנהל תקציב קלורי מאולן, ההוצאות החיוניות הן סה"כ הקלוריות המינימליות הדרוש על מנת לצמוד בצרכים התזונתיים שלך. בחירה במוצרים דלי שומן ומוצרים ללא תוספי סוכר מכיל אחת מקבוצות המזון, תהווה מבחינתך את "הרכישה" הנכונה ביותר תזונתית. בחירת סוגי מזון נבונה, תאפשר לאוף לבלבל יותר קלוריות מהכמות הנדרשת למילוי צרכיך. קלוריות נוספות אלו (ההפרש) הן המותרות, אותן ניתן לבלבל על שומן מוקשה, תוספי סוכר למיניהם, אלכוהול או על מזון נוסף מקבוצות המזון. קלוריות אלו תוכלו להוציא על פי שיקול דעתכם.

לכל אחד ואחת ישנו תקציב קלורי למותרות, הנצ בין 100 ל 300 קלוריות, שניתן לצפות בו שימוש על פי שיקול דעת. לרוב, אנו מסביקים לסיים את התקציב עוד לפני ארוחת הצהריים, ובמיוחד הדברים נכונים כלפי אלו שאינם עוסקים בפעילות גופנית במהלך היום. מרבית האנשים צורכים את קלוריות המותרות כחלק מתפריט כולל המואף בכל אחת מקבוצות המזון דוגמת זריכת בשר שומני יותר, גבינות, מוצרי מאפה מתוקים.

ניתן להשתמש בתקציב המותרות בדרכים הבאות:

- זריכת יותר מזון מקבוצות המזון.
- אכילת מזון בעל ערכים קלוריים גבוהים יותר - אלו המכילים שומנים מוקשים וסוכר. לדוגמא: נקניק, עוגיות ועוגות תעשייתיות, חטיפים, דגני בוקר ממותרים, בורקסים, בשרים מצובדים....
- המתקה או הוספת שומן לסוגי מזון. לדוגמא: רטבים, סוכר, סירופים וחמאה.

<sup>1</sup> התכנים בנושא [פירמידת המזון \(הפירמידה של\)](#) תורגמו מאתר ה [USDA](#) (משרד החקלאות האמריקאי) ואומצו צ"י משרד הבריאות בארץ.

- שתייה ואכילת מוצרים שהם רובם ככולם שומן, ממתיקים קלאוריים ו/או אלקהול כגון ממתיקים, גלול בטעמים, יין ובירה.

לדואנא,

נניח כי תקציב הקלוריות שלך צומד על 2000 קלוריות ליום. מתקציב זה עליך להפיל לפחות 1735 קלוריות על רכיבי מלון חיוניים, זאת במידה ובחרת במלון ללא תוספי שומן וסוכר.

על פי המאזן נותרו לך 265 קלוריות ל"מותרות". ניתן לצרוק את אותן קלוריות ע"י בחירת רכיבי "מותרות" בכל קבוצת מלון כגון בשר שומני יותר בקבוצת הבשר, או דגני בוקר ממתיקים מקבוצת התבואה. או שניתן להפיל אותם על רטבים מתוקים, מסקאות וממתקים.

לרב, מתבצעת חריצה מתקציב המותרות ולזאת בד"כ ע"י צריכת מוצרים בעלי תוספות שומן, סוכר או אלקהול.